જિજ્ઞાશા જાગે છે – એક વ્યક્તિ વારંવાર કોઈ હવેલી જાય છે, હવેલીનાં મહારાજશ્રીને વંદન પ્રણામ કરી તેમનાં આશીર્વાદ લઈ પોતાને કૃત કૃત એટલે ધન્ય સમજે છે. માને છે કે હું પુણ્યશાળી છું, દોષરહીત છું, યોગ્ય વ્યક્તિત્વ છું. ત્યારબાદ તે વ્યક્તિ શ્રીપ્રભુનાં દર્શન કરી પોતે એક પુણ્યાત્મા છે, જાહેરમાં તે એવું વર્તન કરશે કે હું પ્રખર સેવાભાવી છું, સદા શ્રીપ્રભુનાં સાનિધ્યમાં છું, જે ગુરુ કે મહારાજ છે તેમની કૃપા મારા પર વરસતી રહે છે.

તો એ વ્યક્તિ વિનંતી કરતો, માંગણી કરતો, કોઈને કોઈ પ્રકારે અસંતોષથી શ્રીપ્રભુ સમક્ષ આજીજી કરતો અને રોદ્ણા રડતો કેમ?

જીવ છે, મન છે, સંસાર છે, જીવન છે એટલે આવું તો રહેવાનું જ –

ના, બિલકુલ નહીં, ચોક્કસ નહીં, સત્યતાથી નહીં, આધ્યાત્મિકતાથી નહીં, ધર્મથી નહીં

નસીબ છે, સંજોગ છે, પરિસ્તિથી છે, કાળ છે, સમય છે, ગ્રહો છે, દોષ છે, જેવી શ્રી પ્રભુની ઈચ્છા!

ના! ના! અને ના!

સિત્તેર વર્ષમેં ગુજાર્યાં, જીવ્યો અને જીવું છું તો પણ શું?

અરે હું તો આ વ્યવસાઈક વ્યક્તિ છું, મને બાળપણથી જે માતાપિતાએ જીવવાનું શીખવાડયું તે પ્રમાણે જીવું છું. પછી આમ અને પછી તેમ.

ના! ના! અને ના!

હું મારી જાતને કેટલો છેતરી રહ્યો છું, નિમ્ન બનાવી રહ્યો છું કે - મારો જન્મ થયો, હું સમજતો થયો ત્યારબાદ તો સત્યને જાણી શકું છું, ઓળખી શકું છું અને પામી શકું છું અને જીવી શકું છું.

તો પણ હું ક્યાં અને કેવાં વમળમાં!

જીવ, મન, કાયા અને આત્મા શું છે?

તે તો કદી જાણવાની, સમજવાની, ઓળખવાની અને તેઓને યોગ્યતા પૂર્વક સિદ્ધાંત મુજબ ગોઠવવાની, કાર્ય કરાવવાની ફુરસદ છે કોને! પુરુષાર્થ યોગ્ય સંસ્કારિત અને શિક્ષિત કર્યા જ નથી.

તો કેવીરીતે જન્મ, જીવન કેમ તે જાણી શકું? અને સમજી શકું?

સુંદર રહેઠાણ, અઢળક વૈભવ, સમૃદ્ધિ, ધન-દૌલત, માન સમ્માન, મોજ મસ્તી, મનસ્વી પ્રમાણે જીવવું તે જ જન્મ, તે જ જીવનની મુખ્યતા, સંસ્કારિતા, શિક્ષિતા, ધ્યેય, અને સ્વપ્ના.

ખૂબ જ ધૈર્ય, શાંત ચિત્તે વિચારીએ, ચિંતન કરીએ કે જગત નિયંતાઓ, યોગ્ય તત્વજ્ઞાનીઓ, આચાર્યો કેવા છે અને સ્વ જગત પ્લેટફોર્મ કેમ તૈયાર કરે છે. મારી જેમ જગતનાં સર્વે આ રીતે જીવન જીવનારા

Vibrant Pushti

આ જ રીતે જીવે અને એવું જ નક્કી કર્યા કરીએ કે સુંદર રહેઠાણ, અઢળક વૈભવ, સમૃદ્ધિ, ધન-દૌલત, માન સમ્માન, મોજ મસ્તી, મનસ્વી પ્રમાણે જીવવું તે જ જન્મ, તે જ જીવનની મુખ્યતા, સંસ્કારિતા, શિક્ષિતા, ધ્યેય, અને સ્વપ્ના તે જ જીવન. જીવ્યા બાદ તેને એવું રજુ કર્યું હોય કે જે હું જીવ્યો તે જ જીવન શ્રેષ્ઠ કે ઉત્તમ.

આપણાં પૂર્વજોમાં એક પુરુષાર્થ હતો, એક નિષ્ઠા હતી, એક સંકલ્પ હતો – મારું જીવન યોગ્ય જીવન! મારું જીવન સદુપયોગી જીવન, મારું જીવન સરળ જીવન.

અર્થાત – તેઓને જાણ હતી, સમજ હતી, ઓળખ હતી અને અનુભવતાં હતા – જીવ, મન, કાયા અને આત્મા શું છે!

જીવ - મનુષ્યની ઉત્પત્તિ પંચ કલાઓથી થાય છે

૧) આનંદ

૨) વિજ્ઞાન

૩) મન

૪) પ્રાણ

૫) વાક્

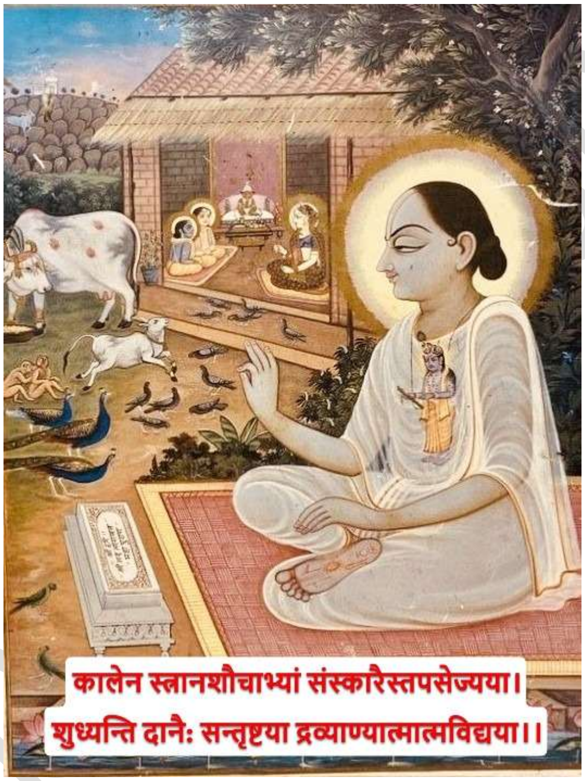
શરીર અન્નમય કોષ છે અને આત્મા આનંદમય કોષ છે.

જ્યારે પ્રાણ અને અન્નમય કોષ એક થાય છે ત્યારે ચિત્તની સાત અવસ્થામાં ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રાણમય કોષ મજ્જા, હાડકાં, ચરબી, ચેતા, રક્ત, રસ, ત્વચા અને વાળના રૂપાંતર થાય છે.

વૈદિક વિજ્ઞાનમાં, ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા રસને સોમરસ (તબીબી રીતે, ખોરાકના પાચન પછી ગ્લુકોઝ બનાવવાની પ્રક્રિયા) માનવામાં આવે છે અને તે શરીરને આત્મા સાથે જોડે છે. ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા

આ સોમરસ દ્વારા મનનું પોષણ થાય છે, અને ચંદ્રનો એક ભાગ હોવાથી, તે દિવ્ય છે. આમ, મનનું પોષણ અને આત્મા સાથે તેનું જોડાણ બંને આ પોષણયુક્ત ખોરાક સાથે જોડાયેલા છે.

ખૂબ જ ધૈર્યતાથી ચિંતન કરીએ તો – આપણે પુષ્ટિમાર્ગીય, આપણાં આચાર્ય શ્રીવલ્લભાચાર્યજીનો પાર્દુભાવ તેમના પૂર્વજોએ સો સોમયજ્ઞ કર્યા ત્યારબાદ શ્રીવલ્લભાચાર્યજીનું પ્રાકટ્ય થયું – એટલે સો સોમયજ્ઞનો તપસ્વી પુરુષાર્થ અવશ્ય પુરુષોત્તમ પ્રકટાવે છે. આપણે પણ આ સિદ્ધાંત પ્રમાણિત પુરુષોત્તમ પ્રકટાવી જ શકીએ છીએ. કેમ કે તેમનાં પૂર્વજોએ કદી સુંદર રહેઠાણ, અઢળક વૈભવ, સમૃદ્ધિ, ધન-દૌલત, માન સમ્માન, મોજ મસ્તી, મનસ્વી પ્રમાણે જીવવું તેઓએ જન્મ, જીવનની મુખ્યતા, સંસ્કારિતા, શિક્ષિતા, ધ્યેય, અને સ્વપ્ના સંકલ્પ, વિચાર કે ધ્યેય કર્યો જ ન હતો.



આજે જો કોઈ વ્યક્તિ કે કુળ પોતાને એમનો વંશ જ માની સુંદર રહેઠાણ, અઢળક વૈભવ, સમૃદ્ધિ, ધન-દૌલત, માન સમ્માન, મોજ મસ્તી, મનસ્વી પ્રમાણે જીવવું ઉચ્ચ જન્મ, ઉત્તમ જીવનની મુખ્યતા, સંસ્કારિતા, શિક્ષિતા, ધ્યેય, અને સ્વપ્ના કરતો હોય તો શું કહેવાય?

એક વ્યક્તિ વારંવાર કોઈ હવેલી જાય છે, હવેલીનાં મહારાજશ્રીને વંદન પ્રણામ કરી તેમનાં આશીર્વાદ લઈ પોતાને કૃત કૃત એટલે ધન્ય સમજે છે અને માને છે કે હું પુણ્યશાળી છું, હું દોષરહીત છું, હું યોગ્ય વ્યક્તિત્વ છું. ત્યારબાદ તે વ્યક્તિ શ્રીપ્રભુનાં દર્શન કરી અને પોતે એક પુણ્યાત્મા છે અને જાહેરમાં તે સદા એવું વર્તન કરશે કે હું પ્રખર સેવાભાવી છું, સદા શ્રીપ્રભુનાં સાનિધ્યમાં છું, જે ગુરુ કે મહારાજ છે તેમની સદા કૃપા મારા પર સદા વરસતી રહે છે.

તો એ વ્યક્તિ સદા વિનંતી કરતો, માંગણી કરતો, કોઈને કોઈ પ્રકારે અસંતોષથી શ્રીપ્રભુ સમક્ષ આજીજી કરતો અને રોદ્ણા રડતો કેમ?

જીવ છે, મન છે, સંસાર છે, જીવન છે એટલે આવું તો રહેવાનું જ –

ના, બિલકુલ નહીં, ચોક્કસ નહીં, સત્યતાથી નહીં, આધ્યાત્મિકતાથી નહીં, ધર્મથી નહીં

નસીબ છે, સંજોગ છે, પરિસ્તિથી છે, કાળ છે, સમય છે, ગ્રહો છે, દોષ છે, જેવી શ્રી પ્રભુની ઈચ્છા!

ના! ના! અને ના!

સિત્તેર વર્ષમેં ગુજાર્યાં, જીવ્યો અને જીવું છુ તો પણ શું?

અરે હું તો આ વ્યવસાઈક વ્યક્તિ છું, મને તો બાળપણથી જે માતાપિતાએ જીવવાનું શીખવાડયું તે પ્રમાણે જીવું છું. પછી આમ અને પછી તેમ.

ના! ના! અને ના!

હું મારી જાતને કેટલો છેતરી રહ્યો છું અથવા નિમ્ન બનાવી રહ્યો છું કે મારો જન્મ થયો, હું સમજતો થયો ત્યારબાદ તો સત્યને જાણી શકું છું, ઓળખી શકું છું અને પામી શકું છું અને જીવી શકું છું તો પણ હું ક્યાં અને કેવાં વમળમાં!

આપણે – આ છે જે આ ક્ષણે ભોગવીએ છીએ.

આપણું કુળ – આપણો વંશ કેવો? આપણે તેને કોશીએ – તેને ધૂત્કારીએ – તેને નિર્લજ્જ માનીએ – તેને પુત્રવધૂ ઘેલો માનીએ, તેને ઘરજમાઈ માનીએ, તેને તેને શું શું ના માનીએ ....

- ✓ ત્યારે આપણે કોણ છે અને હતા?

જીવ, મન, કાયા અને આત્માને સમજવું જ જોઈએ.

ખૂબ સૂક્ષ્મતાથી અભ્યાસ કરીએ છીએ કે પ્રાથમિક શું? અને તેની સાથે સાથે વહેતા સમય, વિજ્ઞાન, બ્રહ્માંડ, ચેતના, દિવ્યતા અને માનસિકતા શું છે? તે સમજવું જ જોઈએ.

બ્રહ્માંડની એક એક અસરને સમજવી, પારખવી અને ઉપયોગમાં લેવી જ આપણી ઉત્તમ શિક્ષતા છે. કેવળ પૈસા કમાવવા, વૈભવ વસાવવો અને જીવી જવું તે જીવન નથી.

Vibrant Pushti

માનવ મગજ અને જીજ્ઞાસાનું મહત્વ

મુખ્ય વિચાર

- **સૂત્ર:** **"જીજ્ઞાશાયાં સ્વતઃ સ્ફુરિષ્યતિ" "ન ગુરુ ન આદિ અપેક્ષા"**- શ્રી વલ્લભ સુબોધિનીજી
- **અર્થ:** તીવ્ર જીજ્ઞાસા હોય તો જ્ઞાન પોતાની મેળે પ્રગટ થાય છે, ત્યાં ગુરુ કે અન્ય કોઈ બાહ્ય સાધનની અપેક્ષા રહેતી નથી.
- **મગજની ક્ષમતા:** માનવ મગજમાં **૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સ** (જ્ઞાન કોષો) છે, જેમાં અદ્ભુત શક્તિઓ છુપાયેલી છે. તીવ્ર જીજ્ઞાસાથી આ શક્તિઓ સક્રિય થાય છે.

મગજ અને ન્યુરોન્સની કાર્યપદ્ધતિ (૧ થી ૧૪ મુદ્દા)

૧. સક્રિયતા: તીવ્ર જીજ્ઞાસા ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સને કાર્યરત રાખે છે.

૨. જીવનચક્ર: આ ન્યુરોન્સ મગજમાં જન્મે છે, વિકાસ પામે છે અને નાશ પામે છે.

૩. ચેતના: આપણે શરીર છોડીએ ત્યારે પણ આપણે મરતા નથી, માત્ર શરીર 'ડેડ' ગણાય છે.

૪. જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું કાર્ય:

* **સાંભળવું:** ઓડિટરી કોર્ટેક્સના ન્યુરોન્સ દ્વારા.

* **જોવું:** વિઝ્યુઅલ કોર્ટેક્સના ન્યુરોન્સ દ્વારા.

* **સ્પર્શ:** ટચ કોર્ટેક્સના ન્યુરોન્સ દ્વારા.

* **સ્વાદ:** ટેસ્ટ કોર્ટેક્સના ન્યુરોન્સ દ્વારા.

* **સૂંઘવું:** ઓલફેક્ટરી કોર્ટેક્સનાં ન્યુરોન્સ દ્વારા. *(નોંધ: આ બધું ન્યુરોન્સ કરે છે, 'આપણે' એટલે કે આપણો અહંકાર નહીં).*

૫. ડેટા પ્રોસેસિંગ: જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા મળેલી માહિતીનું પ્રોસેસિંગ કોર્ટેક્સમાં થાય છે અને નાના મગજના ન્યુરોન્સ નિર્ણય લે છે.

૬. વિવિધ સ્તરો: વાયરસ જેવા સૂક્ષ્મ જીવોમાં અતિ સૂક્ષ્મ ન્યુરોન્સ હોય છે, જ્યારે વ્હેલ માછલી જેવા વિશાળ જીવોમાં વિશાળ ન્યુરોન્સ હોય છે.

Vibrant Pushti

७. **માનવ ન્યુરોન્સની વિશેષતા:** શુક્રકોષ-અંડકોષમાંથી બનેલા માનવ ન્યુરોન્સ અન્ય પ્રાણીઓ કરતા શ્રેષ્ઠ છે. તે ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ અને **વલ્લભી ભક્તિ** સમજી શકે છે.

૮. **આત્મચિંતન:** 'હું કોણ?' જેવા આધ્યાત્મિક વિચારો માત્ર માનવ ન્યુરોન્સ જ કરી શકે છે.

અંતઃકરણના ચાર સાધનો

અંતઃકરણ એટલે આંતરિક સૃષ્ટિમાં પ્રવેશવાનું સાધન. દેવ, દાનવ, માનવ અને પશુ-પક્ષી પાસે પણ આ સાધનો હોય છે:

૧. **મન સાધન:** સંકલ્પ-વિકલ્પ કરવાનું કાર્ય.

૨. **બુદ્ધિ સાધન:** નિર્ણય લેવાનું કાર્ય.

૩. **ચિત્ત સાધન:** સ્મરણ અને ચિંતન કરવાનું કાર્ય.

૪. **અહંકાર સાધન:** 'હું છું' તેવો ભાવ.

ચેતવણી: આ ચાર સાધનો એટલા બળવાન છે કે તે ઘણીવાર ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સના વિવેકપૂર્ણ નિર્ણયોને પણ માનતા નથી અને પોતાની મરજી મુજબ કાર્ય કરાવી લે છે, જેના કારણે માણસ પછીથી પસ્તાય છે.

જીવન મંત્ર અને અમલીકરણ

સાવધાન કરતા જણાવાયું છે કે:

- **"મદ્ વાક્ય સાવધાનતયા શ્રુણુ"** - સાવધાનીપૂર્વક સાંભળો.
- **ક્રમ:** પહેલા **વાંચો**, **સમજો**, અને ત્યારબાદ જ **કર્મ (કાર્ય) કરો**.
- **ફળ:** કર્મ કર્યા પછી ફળ ભોગવવા તૈયાર રહો.

ભક્તિ માર્ગનું જોડાણ:

- મન સાધનમાં - **હરિપ્રિય કાલીન્દીજી**
- બુદ્ધિ સાધનમાં - **મૂલગાયત્રી**
- અહંકારમાં - **વલ્લભ તવાસ્મિ (હું વલ્લભનો છું)**

Vibrant Pushti

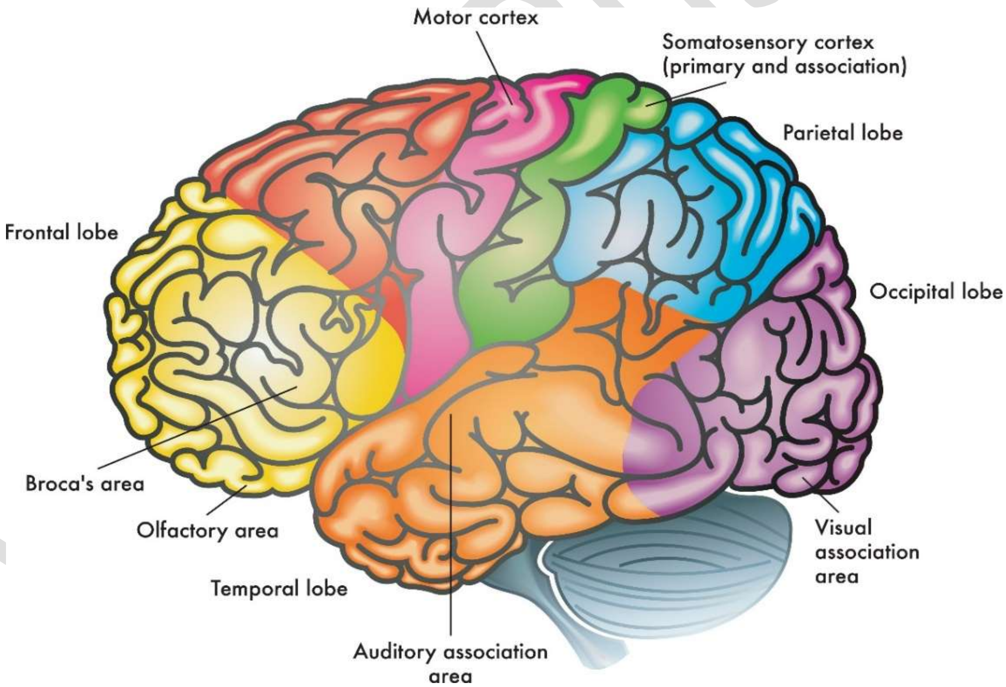
વિજ્ઞાન (ન્યુરોસાયન્સ) અને આધ્યાત્મિકતા (પુષ્ટિમાર્ગ) નો અનોખો સમન્વય છે.

માનવ જીવનની સફળતા માટે મગજની જૈવિક શક્તિ અને મનની આંતરિક શક્તિ વચ્ચે સંતુલન ચોક્કસ જોઈએ.

૧. ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સ: વિજ્ઞાન અને જીજ્ઞાસા

મગજમાં રહેલા ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સ એ માત્ર કોષો નથી, પણ જ્ઞાનનાં દ્વાર છે.

- **જીજ્ઞાસાનો રોલ:** જ્યારે આપણામાં કંઈક જાણવાની તીવ્ર ઈચ્છા (જીજ્ઞાસા) જાગે છે, ત્યારે આ ન્યુરોન્સ 'એક્ટિવ' થાય છે. વિજ્ઞાનની ભાષામાં આને **Neuroplasticity** કહેવાય છે, જ્યાં નવા વિચારોથી મગજમાં નવા જોડાણો બને છે.
- **જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ:** જોવું, સાંભળવું કે સ્વાદ પારખવો એ બધું મગજના અલગ-અલગ ભાગો (Cortex) દ્વારા થાય છે. 'આપણે' (અહંકાર) માત્ર તેના સાક્ષી છીએ.



૨. અંતઃકરણનાં ચાર સાધનો (Psychological Tools)

શ્રી સુબોધિનીજીનાં સંદર્ભમાં, અંતઃકરણ મગજની ઉપરની અવસ્થા છે. તે ચાર ભાગમાં વહેંચાયેલું છે:

સાધન	કાર્ય (Function)	આધ્યાત્મિક જોડાણ
મન	સંકલ્પ અને વિકલ્પ (વિચારોનું આવવું-જવું)	હરિપ્રિય કાલિંદીજી
બુદ્ધિ	યોગ્ય-અયોગ્યનો નિર્ણય લેવો	મૂલગાયત્રી
ચિત્ત	ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ અને એકાગ્રતા	અષ્ટસખાઓ
અહંકાર	'હું કોણ છું' તેની ઓળખ	વલ્લભ તવાસ્મિ (સમર્પણ)

૩. વિવેક અને પસ્તાવો

"આ સાધનો ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સના વિવેકપૂર્ણ નિર્ણયને માનતા નથી."

- ઘણીવાર આપણું મગજ (ન્યુરોન્સ) જાણતું હોય છે કે અમુક કાર્ય ખોટું છે, પરંતુ આપણો 'અહંકાર' અથવા 'મન' એટલું બળવાન હોય છે કે તે બુદ્ધિના નિર્ણયને દબાવી દે છે.
- પરિણામે માણસ ભૂલ કરે છે અને પછી પસ્તાવો (Regret) અનુભવે છે. આને રોકવા માટે જ **"સાવધાન"** રહેવાનું છે.

૪. વલ્લભી ભક્તિ અને માનવ ન્યુરોન્સ

અન્ય પ્રાણીઓ પાસે પણ ન્યુરોન્સ છે, પણ તે માત્ર અહાર, નિદ્રા અને ભય પૂરતા મર્યાદિત છે.

- માત્ર **માનવ ન્યુરોન્સ** જ 'મોક્ષ' અને 'ભક્તિ' જેવા સૂક્ષ્મ વિષયો સમજી શકે છે.
- **મન** અને **બુદ્ધિ** એવા બળવાન સાધનો છે કે જો તેને નિયંત્રિત ન કરવામાં આવે, તો તે ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સના વિવેકપૂર્ણ નિર્ણયોને પણ અવગણી શકે છે.

આ સાધનોને નિયંત્રિત કરવા માટે વિજ્ઞાન (Neuroscience) અને આધ્યાત્મિકતા (પુષ્ટિમાર્ગીય દૃષ્ટિકોણ) કહે છે:

Vibrant Pushti

૧. મન (Mind): સંકલ્પ-વિકલ્પનું કેન્દ્ર

વિજ્ઞાન મનને મગજનાં **'Default Mode Network' (DMN)** સાથે જોડે છે, જે સતત ભૂતકાળ અને ભવિષ્યનાં વિચારોમાં ભટકતું રહે છે.

- **નિયંત્રણ માટે વિજ્ઞાન: (Neuroplasticity)** મગજને એકાગ્ર કરવા માટે 'માઇન્ડફુલનેસ' (Mindfulness) જોઈએ છે. જ્યારે શ્વાસ પર અથવા વર્તમાન કાર્ય પર ધ્યાન આપીએ ત્યારે મગજનો આગળનો ભાગ(Prefrontal Cortex)મનનાં ભટકતા વિચારો શાંત કરે છે.
  - **નવી આદતો:** મન 'ડોપામાઇન' (Dopamine) નામનાં કેમિકલ પાછળ દોડે છે. આપણે મનને નકામી વસ્તુઓ (સ્ક્રીન ટાઈમ, નકારાત્મકતા) ને બદલે રચનાત્મક કાર્યોમાં પરોવીએ, તો તે ધીમે-ધીમે નિયંત્રિત થાય છે.
- **આધ્યાત્મિક રીત:** મન માટે **'હરિપ્રિય કાલિંદીજી'** નું નામ છે. પુષ્ટિમાર્ગ મુજબ, મનને નિયંત્રિત કરવા માટે તેને 'દબાવવું' નહીં, પણ તેને **'ભગવાનમાં પરોવવું' (સેવા-સ્મરણ).** મન જ્યારે કોઈ ઉચ્ચ રસ (Divine Taste) માં જોડાય ત્યારે તે વિષયોમાંથી આપોઆપ પાછું ફરે છે. **હરિપ્રિય કાલિંદીજી**નું અનોખું અદભુત ચરિત્ર શ્રીવલ્લભાચાર્યજી પામ્યા.

શ્રીવલ્લભાચાર્યજીએ આપણાં માટે જે પુરુષાર્થ કર્યો તે અવર્ણિય છે. એક એક સ્વ કોષને સમજીને કોષનો ઉપયોગ સમય, વિજ્ઞાન, બ્રહ્માંડ, ચેતના, દિવ્યતા અને માનસિકતાથી શિક્ષિત થઈ ધપ્યા છે. આપના ચરિત્રની એક એક ક્ષણ, વિચાર ધારા, કાર્ય દક્ષતા, સૈદ્ધાંતિક નીતિ, રીતિ અને પ્રીતિ અતિ સૂક્ષ્મ અને વિજ્ઞાન સભર જીવી જાણી છે, સિદ્ધિ છે, વૈવિધ્ય છે, સરળ છે.

Vibrant Pushti

૨. બુદ્ધિ (Intellect): નિર્ણય લેવાની શક્તિ

વિજ્ઞાન મુજબ બુદ્ધિ એ **'Executive Function'** છે, જે મગજના **Prefrontal Cortex** માં સ્થિત છે.

- **નિયંત્રણ માટે વિજ્ઞાન:** બુદ્ધિને તેજ કરવા માટે 'Critical Thinking' જોઈએ. કોઈપણ કાર્ય કરતા પહેલા ૨ મિનિટ થોભીને (Pause) તેના લાંબા ગાળાના પરિણામો વિશે વિચારવાથી બુદ્ધિ મન પર હાવી થાય છે.
    - **નિદ્રા અને પોષણ:** ૫૦૦ કરોડ ન્યુરોન્સને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવા માટે પૂરતી ઊંઘ અને પોષણ (Glucose & Oxygen) ચોક્કસ છે, બુદ્ધિ થાકી ન જાય અને ખોટા નિર્ણયો ન લે.
- **આધ્યાત્મિક રીત:** બુદ્ધિ માટે **'મૂલગાયત્રી'** છે. ગાયત્રી મંત્રનો મુખ્ય અર્થ જ એ છે:

  "ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્"(હે પ્રભુ, અમારી બુદ્ધિને સન્માર્ગે પ્રેરિત કરો).

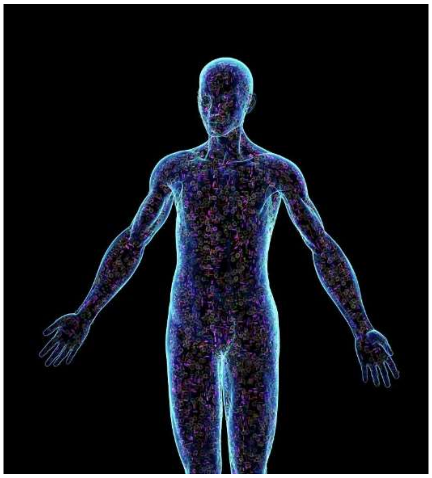
  જ્યારે બુદ્ધિ શુદ્ધ થાય ત્યારે મનના ખોટા સંકલ્પોને રોકી શકીએ છે.

3. વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાનો સમન્વય: “જાગૃત” - "સાવધાન"

“જાગૃત” "સાવધાન થઈને વાંચવું અને સમજવું" એ જ સૌથી મોટું નિયંત્રણ છે.

1. **Stop (થોભો):** આવેગમાં નિર્ણય ન લેવો (મનનું કામ).
2. **Think (વિચારો):** ન્યુરોન્સમાં સંગ્રહિત જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરો (બુદ્ધિનું કામ).
3. **Act (અમલ કરો):** સમજ્યા પછી જ કર્મ કરો.

'સુબોધિનીજી' આધુનિક વિજ્ઞાનનાં સમન્વય દ્વારા **શરીરની રચના** વિશે ઊંડી સમજૂતી આપે છે.



Vibrant Pushti

માનવ શરીર: વિજ્ઞાન અને પરાત્પર ભક્તિનો સમન્વય

૧. પાયાનો સિદ્ધાંત: સેલ (Cell) અને જીવ

ચિત્રમાં વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતાને એકસાથે મૂકીને સમજાવ્યું છે:

- **વિજ્ઞાન:** એક યુવાન માનવ શરીર **૨૬ હજાર કરોડ સેલ (Cell)** અથવા કોષોનું બનેલું છે.
- **આધ્યાત્મિકતા:** શ્રી વલ્લભના મતે, આ ૨૬ હજાર કરોડ કોષો એ માત્ર જૈવિક કણો નથી, પણ તે **૨૬ હજાર કરોડ જીવો અને તેમના શરીરોનો સમૂહ (જીવ રાશિ)** છે.
- **સૂત્ર:** *"જીવ રાશિ: (જીવ રાશિ:)"* - આ શરીર એટલે અસંખ્ય જીવોનો 'ઢગલો'

૨. "હું" કોણ છું? (આત્મ-ઓળખ)

ચિત્રના મધ્ય ભાગમાં એક મોટો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો છે: **"ક્યા સેલમાં 'હું' છું?"**

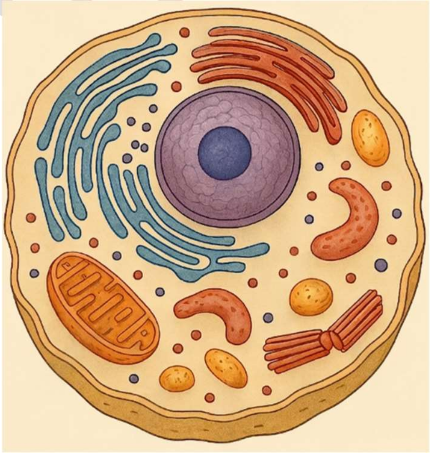
- આપણા શરીરમાં અબજો સેલ છે, જેમાં સૂક્ષ્મ રજથી પણ નાના અને અતિ સૂક્ષ્મ શરીરો (Organelles/Nucleus) કામ કરે છે.
- **મૃત્યુનો દૃષ્ટિકોણ:** *"આ ૨૬ હજાર કરોડ શરીરોનું મૃત્યુ એ જ મારું મૃત્યુ છે."* જ્યારે આ કોષો (જીવો) સાથ છોડે છે, ત્યારે શરીર મૃત ગણાય છે.

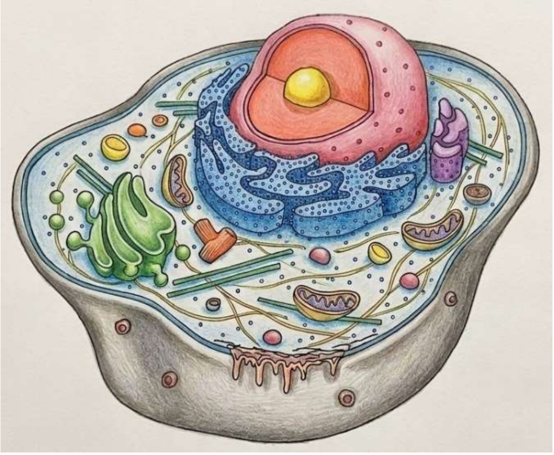
૩. શરીરના સૂક્ષ્મ અંગોની અજાયબી

ચિત્રમાં બે મુખ્ય વૈજ્ઞાનિક આકૃતિઓ દ્વારા સમજૂતી આપી છે:

- **સેલની રચના (Cell Structure):** સેલની અંદર ૧૩ અંગો (Mitochondria, Nucleus, etc.) પોતપોતાના કામમાં એકાત્મ છે. આ બ્રહ્માંડની અદ્ભુત રચના છે.

  માનવ કોષના મુખ્ય ભાગો (તત્વો):





Vibrant Pushti

૧. **કોષકેન્દ્ર (Nucleus):** કોષનું નિયંત્રણ કેન્દ્ર, જેમાં આનુવંશિક માહિતી (DNA) હોય છે.
૨. **કોષરસ (Cytoplasm):** કોષની અંદર આવેલું જેલી જેવું પ્રવાહી.
૩. **કોષરસ સ્તર (Cell Membrane):** કોષની બહારની દીવાલ જે કોષનું રક્ષણ કરે છે.
૪. **કણાભસૂત્ર (Mitochondria):** કોષનું શક્તિઘર (Powerhouse), જે ઊર્જા ઉત્પન્ન કરે છે.
૫. **રીબોઝોમ્સ (Ribosomes):** પ્રોટીન સંશ્લેષણનું કાર્ય કરે છે.
૬. **અંતઃકોષરસ જાળ (Endoplasmic Reticulum):** પ્રોટીન, લિપિડના વહનનું માળખું.
૭. **ગોલ્ગી પ્રસાધન (Golgi Apparatus):** પ્રોટીન પેક કરી જરૂરી જગ્યાએ પહોંચાડવાનું
૮. **લાયસોઝોમ્સ (Lysosomes):** કોષનો કચરો સાફ કરનાર અંગિકા
૯. **તારાકેન્દ્ર (Centrioles):** કોષ વિભાજનમાં મદદરૂપ થાય છે.

અતિ ઊંડાણ ભરેલું ચિંતન, અતિ ઊંડી વૈજ્ઞાનિક સમજ અને અતિ ઊંડાણ ભરેલું શ્રીવલ્લભાચાર્યજીનું જન્મ સંશોધન સ્વ જીવ, કાયા, જગત, બ્રહ્માંડ, આત્મા, પરમાત્મા અને એક બીજા સાથે સંસ્કરણ અનેક રહસ્યો જાગૃત કરી યોગ્ય માર્ગ, દિશા અને અંતિમ એકાત્મતા આનંદનાં સિદ્ધાંતો સાથે શિક્ષિત કરે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે વિજ્ઞાનનાં વિદ્યાર્થી અમૂક અંશે જ પહોંચીએ છીએ આપણી અર્થોપાર્જન સ્નાતકતા સુધી ત્યારબાદ તો સૌથી વધારે જોડયેલા હોઈએ છીએ વિજ્ઞાન વગરનાં સ્નાતકો અને વ્યક્તિઓથી, એટલે આપણે સ્વને પણ એક અંધકારમાં ડૂબેલા રાખીએ છીએ જ્યાં અંધશ્રદ્ધા, અજ્ઞાનતા, અર્ધ સમજતા, અધૂરપ્તામાં જ રહેવા – જીવવા ટેવાયેલા જ છે અને રહીએ. પછી કોઈપણ પ્રકારે ધર્મઅંધતા આવે, હોય કે સમજીએ તે પશુતા, અણસમજતા, અયોગ્યતા અને આડંબરતા જ આવે એટલે આપણે ક્યાં?

આપણો ભારત દેશ અનેક ઋષિ મુનિઓ એટલે વૈજ્ઞાનિકોથી સભર દેશ હતો, એક એક ઋષિમુનિ અતિ પ્રબળતાથી સ્વ જાગૃતતા લાવતા અને સ્વ યોગ્ય કરી સ્વની ઓળખ ધરાવતા. આ જે દેશનું વ્યક્તિત્વ ધર્માંધ, અયોગ્ય, દોષિત, ધૂર્ત, દુષ્ટ, અહંકારી, અભિમાની, અણઘડ, અધૂરપ અને આડંબરી હોય તો કેટલું મૃતક લાગે.

શ્રીવલ્લભાચાર્યજી આપણાં આચાર્યશ્રી કરીએ તો આપણે જન્મ જીવન આનંદથી અવશ્ય પામીએ.

<u>ગૃહસેવાની નિધિ</u> – પ્રમેય સિદ્ધિ – જ્ઞાન ભાવ(ભક્તિ)ની શ્રુતિ – સત્યની સંસ્કૃતિ – મનની વિભૂતિ – કાયાની નિરોગિતા સૃષ્ટિ – શ્વાસ શ્વાસની ઊર્જિતિ – દ્રષ્ટિ દ્રષ્ટિની સંતુષ્ટિ - જીવનની પુરુષાર્થતિ – પ્રેમની આહૂતિ - આનંદની અનુભૂતિ કેવળ આધ્યાત્મ જ આપી શકે છે. જે દરેક વ્યક્તિત્વએ જાણવું, સમજવું, કેળવવું અને પામવું જ જોઇયે.

Vibrant Pushti

એક સામાન્યતઃ જ વિચાર કરીએ કે હું શું કરું છું જો મને એક સૂક્ષ્મ સ્પર્શ થાય કે કોઈ ડોક્ટર એવું નિદાન કરે કે તમને કેન્સર છે – તો આપણે ક્યાં નાં ક્યાં, કયા અને કયા વિચારોનાં વમળમાં અદ્રશ્ય થઈ જઈએ છીએ તેની કદી કલ્પના કરીએ છીએ?

ના! કેમ? કારણકે આપણે .... છે.

વલ્લભ! વલ્લભ! વલ્લભ!

૪. ખરી સેવા કઈ? (The Concept of Service)

- **સાચી સેવા:** *"આ શરીરો અને જીવોની સેવા તે જ તદ્દન સાચી સેવા."*
- આપણા શરીરમાં રહેલા આ ૨૬ હજાર કરોડ જીવોની સંભાળ રાખવી, તેમને યોગ્ય પોષણ અને સકારાત્મક વિચારો આપવા એ જ સાચી ભક્તિ અને સેવા છે.
- એક એક સેલ યોગ્ય કરવો તે યોગ્યતાથી ચેતન – ચેતન અને ચેતન જ ઉદભવે જે સ્વ કર્મ, ધર્મ અને પરમને પમાડે જ. અનોખું – અખંડ – અલૌકિક.

અતિ સૂક્ષ્મતાથી – સૂરદાસ, મીરાબાઈ યોગ્ય દ્રષ્ટાંત છે.

૫. પરાત્પર ભક્તિ

- **રહસ્ય:** આ જ્ઞાન કોઈ ધર્મમાં સીધું નથી આપ્યું, પણ શ્રી વલ્લભ આ જ્ઞાન ભાવને 'પરાત્પર ભક્તિ' કહે છે — જે મહાકાળથી પણ પર છે.

માનવ શરીર એ ભગવાનની સેવાનું સાધન છે. આ ૨૬ હજાર કરોડ જીવો જો સાથ ન આપતા હોત તો? આ વિચાર આપણને કૃતજ્ઞતા (Gratitude) તરફ દોરી જાય છે.

સેલના ૧૩ અંગો અને તેમની સેવા-ભાવના

વિજ્ઞાન કહે છે કે કોષના અંગો જીવંત રહેવા માટે કામ કરે છે, આ ૧૩ અંગો પોતપોતાની મર્યાદામાં રહીને **'ભગવાનની અદભૂત રચના'** ને ટકાવી રાખવા અવિરત સેવા કરી રહ્યા છે.

- **કેન્દ્રક (Nucleus):** આ કોષનું 'મગજ' છે. આધ્યાત્મિક રીતે આ એ સ્થાન છે જ્યાં 'મુખ્ય માહિતી' અથવા જીવનું માર્ગદર્શન રહેલું છે.

Vibrant Pushti

- **માઇટોકોન્ડ્રિયા (Mitochondria):** તેને કોષનું **'પાવરહાઉસ'** કહેવાય છે. તે શક્તિ (ઊર્જા) ઉત્પન્ન કરે છે. આ એ શક્તિ છે જે જીવને ભક્તિ અને સેવા કરવા માટે બળ પૂરું પાડે છે.
- **રિબોઝોમ્સ (Ribosomes):** પ્રોટીન બનાવવાનું કામ કરે છે. તે શરીરના બંધારણ માટે જરૂરી **'જ્ઞાનરૂપી પ્રોટીન'**નું નિર્માણ કરે છે તેમ કહી શકાય.
- **લાઇસોઝોમ્સ (Lysosomes):** તે કોષની સફાઈ કરે છે. આધ્યાત્મિક રીતે આ અંગ **'દોષ નિવારણ'**નું કામ કરે છે, જે નકામા કચરાને દૂર કરી કોષને શુદ્ધ રાખે છે.
- **ગોલ્ગી બોડી (Golgi apparatus):** પદાર્થોના વહન અને પેકેજિંગનું કામ કરે છે.
- **એન્ડોપ્લાઝમિક રેટિકુલમ (ER):** કોષની અંદર માર્ગ પૂરો પાડે છે.

આ અંગો દ્વારા મળતો આધ્યાત્મિક બોધ

- **એકાગ્રતા: "Cell માંના ૧૩ અંગો પોતપોતાના કામમાં એકાગ્ર છે."** આ આપણને શીખવે છે, આપણે નિર્ધારિત ધર્મ અને સેવામાં એકાગ્ર થઈ જઈએ તો જીવન સાર્થક બને.
- **એકાત્મ સેવા:** ૨૬ હજાર કરોડ કોષો અને દરેક કોષના આ અંગો એકસાથે મળીને કામ કરે છે, ત્યારે જ આ માનવ શરીર ટકે છે. આ **'એકાત્મ ભાવના'** અને **'પરસ્પર પૂર્ણતા'** જે કાયાને નિરોગી, સુંદર, યોગ્ય, ઉત્તેજિત અને પ્રફુલ્લિત બનાવે છે.

જે વ્યક્તિની મન અને કાયા સ્વસ્થ તે કેવળ આનંદ જ કરે, કરાવે અને પામે. શ્રીવલ્લભાચાર્યજી વિરંચિત – **" અધરં મધુરં વદનં મધુરં મધુરાધિપતે રખિલં મધુરં "**

"આશ્ચર્યવત્ પશ્યતિ". આટલી સૂક્ષ્મ વ્યવસ્થા કોઈ દૈવી શક્તિ વગર શક્ય નથી.

" જય શ્રી કૃષ્ણ "

सेवा सत्संग स्पर्श धारा

प्रकाशक: Vibrant Pushti - Vadodara

Vibrant Pushti

૫૩, સુભાષપાર્ક, સંગમ ચાર રસ્તા, હરણી રોડ, વડોદરા – ૩૯૦૦૦૬

Email: vibrantpushti@gmail.com - Mobile - 9327297507